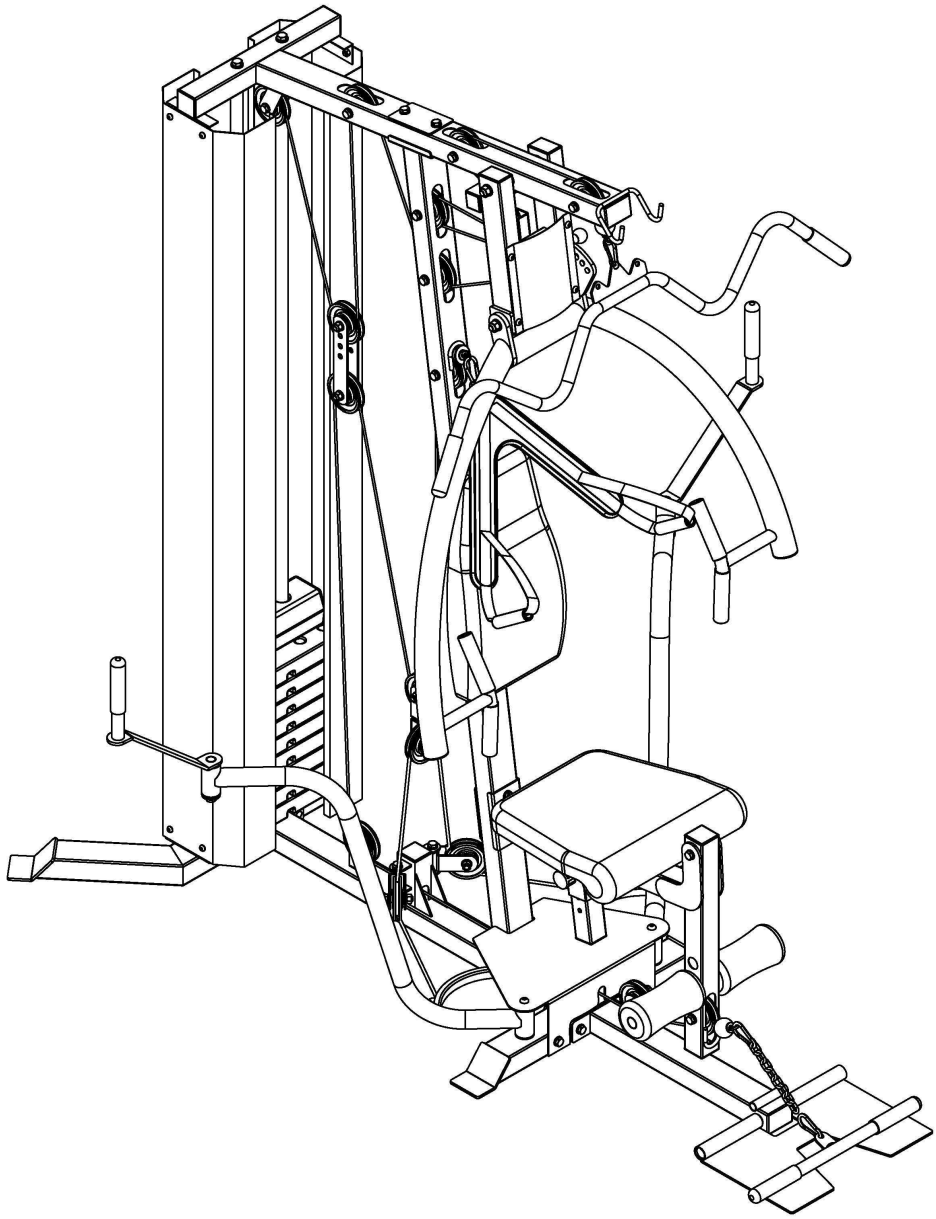


GYM CENTER II

Réf. 254

F GB D E I NL

F

Attention : Prenez connaissance de ces conseils avant d'utiliser votre appareil !
Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est prévu pour une utilisation à domicile conforme à la norme EN-957, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 140 kg
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.

Entretien
- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

- Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

GB

Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.

- This equipment must be assembled and used by adults.

The equipment complies with the EN-957 standard, classification H for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
Maximum weight of user: 140 kg.
Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.
Excessive or badly programmed training can damage your health.
Keep your back straight when exercising.
It is strongly recommended that your wear suitable clothing and footwear.
For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Maintenance

Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

Guarantee: the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home

D

Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse H, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 140 kg
- Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

E

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase H para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 140 kg
- Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio.

I

Leggere attentamente le istruzioni prima di usare l'apparecchio!

Sicurezza

Leggere il manuale e tenerlo in un posto sicuro. Usare il prodotto esclusivamente nella maniera consigliata.
Questa apparecchiatura deve essere montata e usata solo da adulti.
L'apparecchiatura è conforme alle norme di sicurezza EN-957, classificata H per uso domestico.
Non deve essere usata in palestre o altri luoghi pubblici, associativi o locali in affitto.
Per un suo uso in sicurezza si richiede una superficie stabile e piana. Proteggere il pavimento con una stuoia.
Non usare l'apparecchiatura in ambienti umidi (piscine, sauna etc.)
Non permettere ai bambini di giocare con l'apparecchiatura.
La società CARE declina ogni responsabilità per i danni che ne possono conseguire.
Non lasciare avvicinare i bambini durante l'allenamento.
La società CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche eseguite dall'utente sui suoi prodotti.
Peso massimo dell'utente: 140 kg.
Prima di iniziare l'allenamento è necessario consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità del programma di allenamento.
Un allenamento eccessivo o mal programmato può recare danno alla salute.
Mantenere la schiena dritta durante l'allenamento.
Si raccomanda di indossare vestiti e scarpe adeguati.
Per le parti regolabili, tenere conto della posizione massima raggiungibile.

Manutenzione

Verificare regolarmente che i dispositivi di regolazione siano correttamente collegati e stretti.
Per salvaguardare il livello di sicurezza , la panca deve essere sottoposta regolarmente a controlli.
Si devono sostituire i pezzi difettosi. Non si deve adoperare la panca finché non siano sostituiti i pezzi difettosi. Ricordarsi di lubrificare regolarmente le parti in movimento.
Il sudore è corrosivo; evitare il contatto con le parti smaltate e cromate dell'apparecchiatura, in particolare con il computer. Asciugare l'apparecchiatura dopo l'allenamento. Le parti cromate possono essere pulite con una spugna umida. Tutti I prodotti aggressivi o corrosivi devono essere evitati.

Garanzia: il telaio è garantito per 5 anni. Le parti in movimento sono garantite per 2 anni. La garanzia si applica facendo un uso normale da parte di privati e nel proprio domicilio.

NL

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

Veiligheid

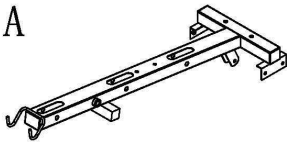
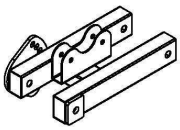
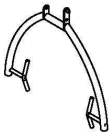
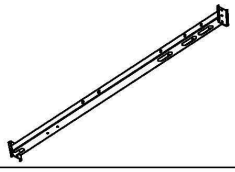
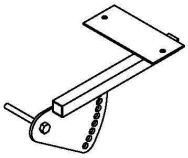
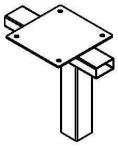
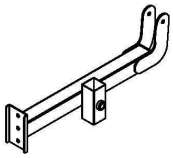
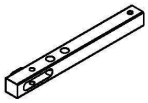
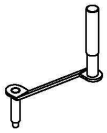
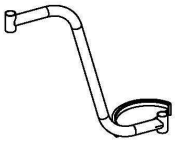
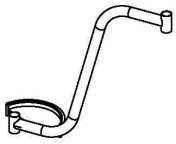
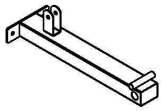
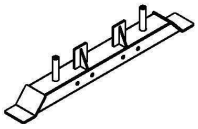
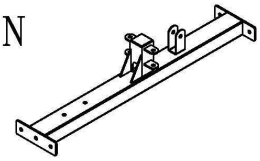
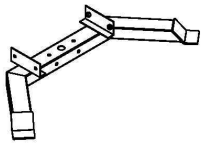
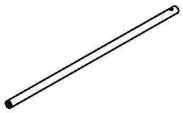
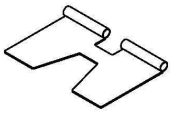
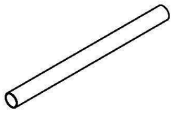
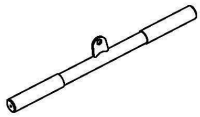
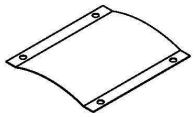
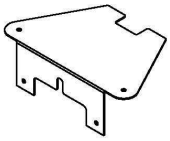
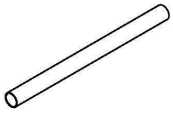
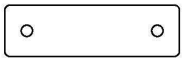
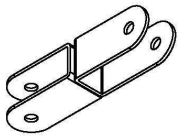
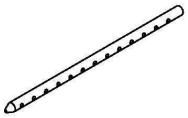
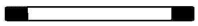
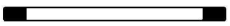
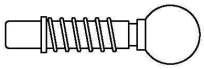
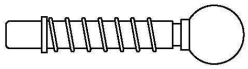
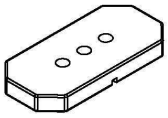
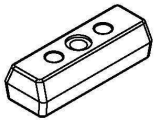
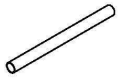
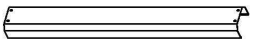
- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie H voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 140 kg.
- Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

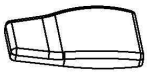
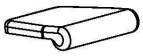
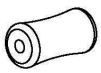
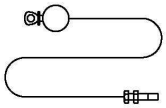
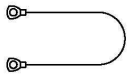
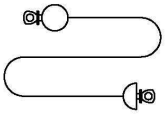
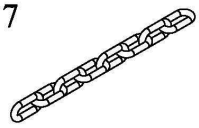
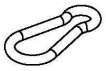
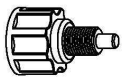
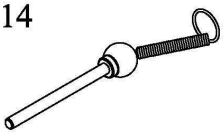
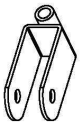
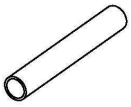
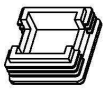
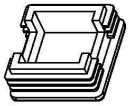
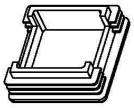
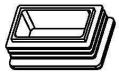
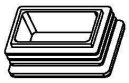
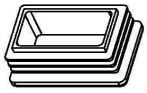
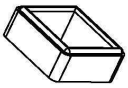
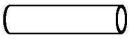
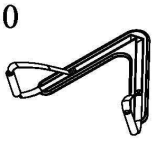
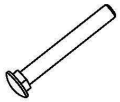
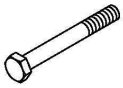
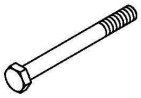
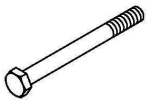
Onderhoud

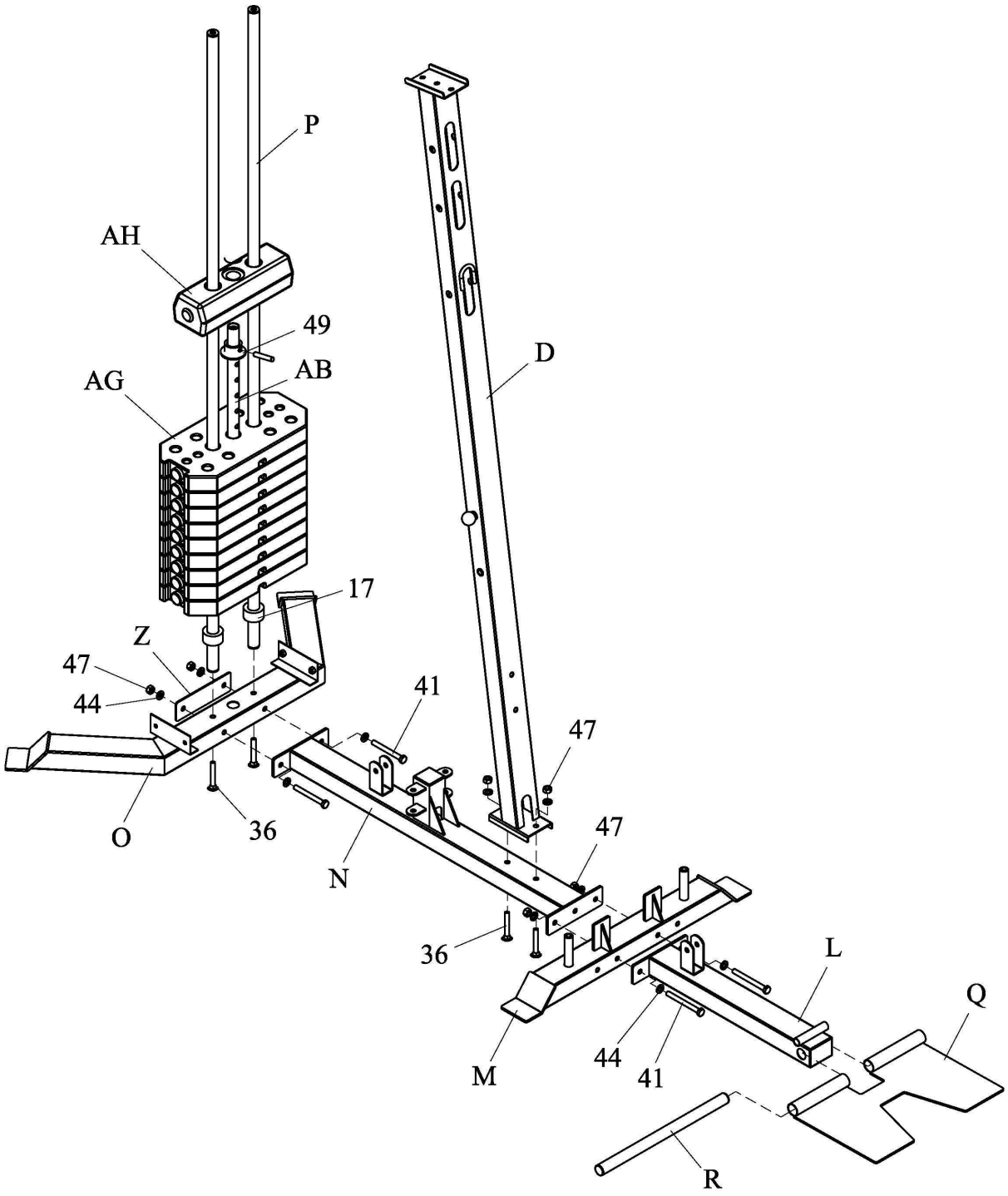
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchroomde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

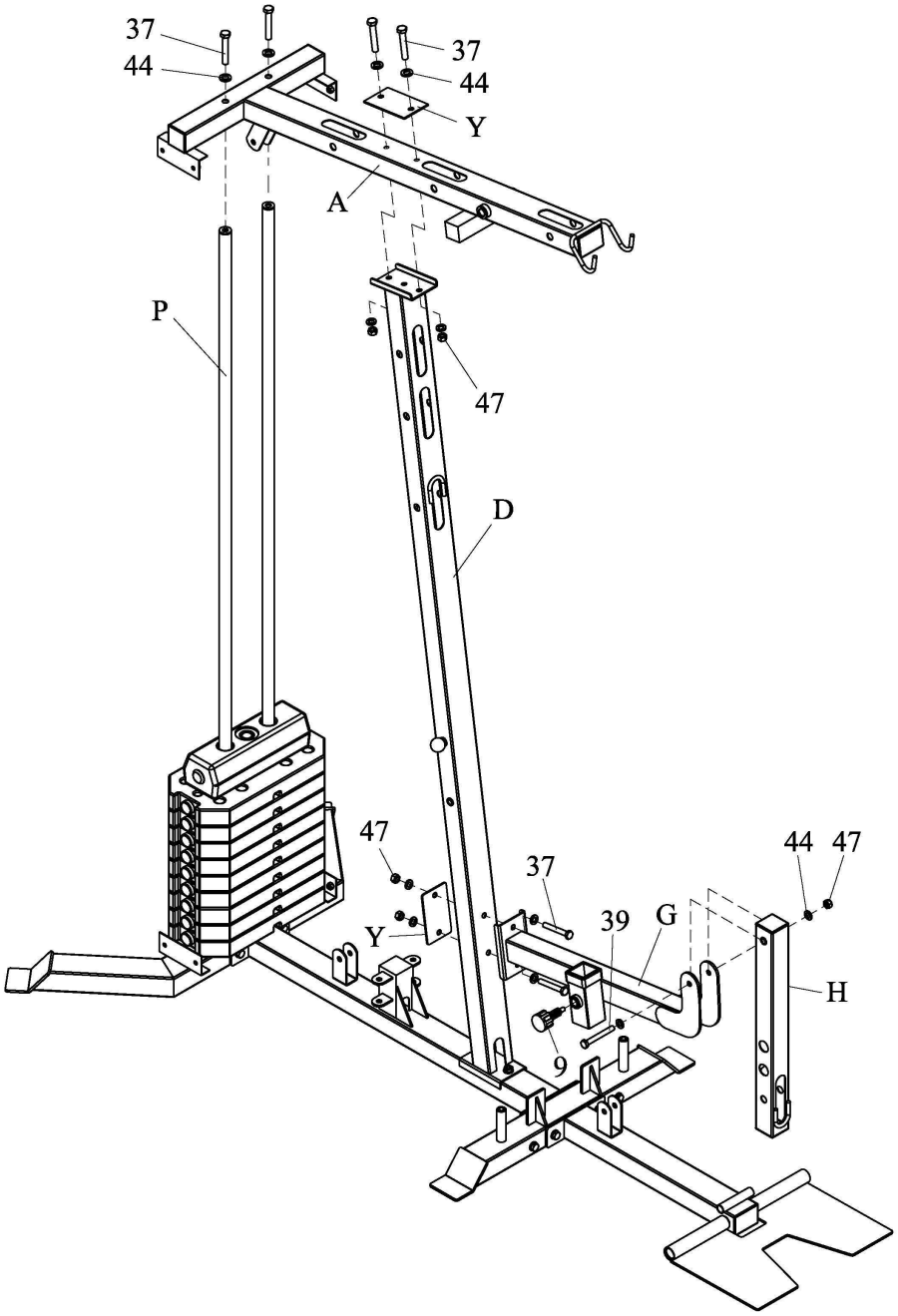
Garantie

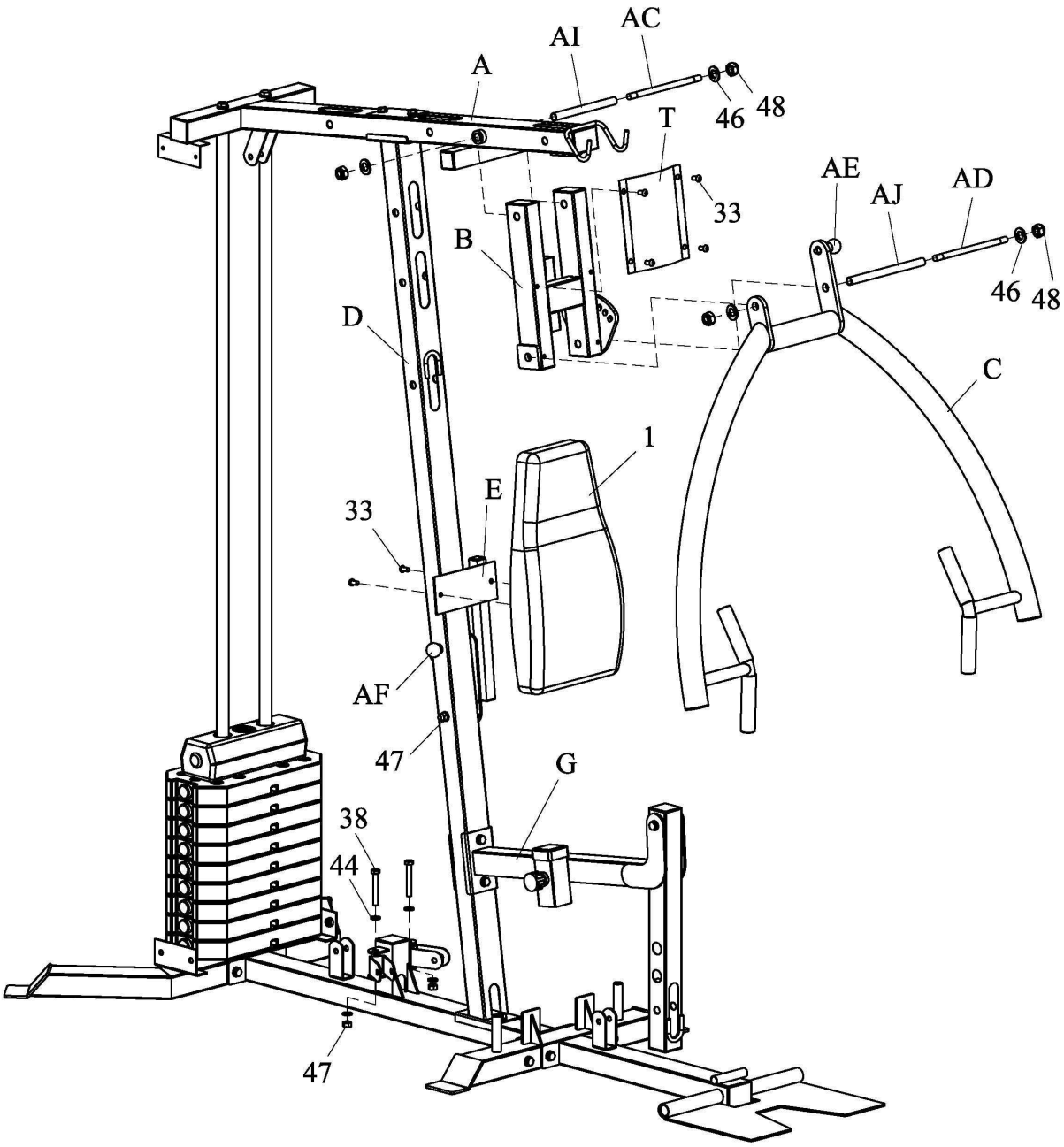
- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

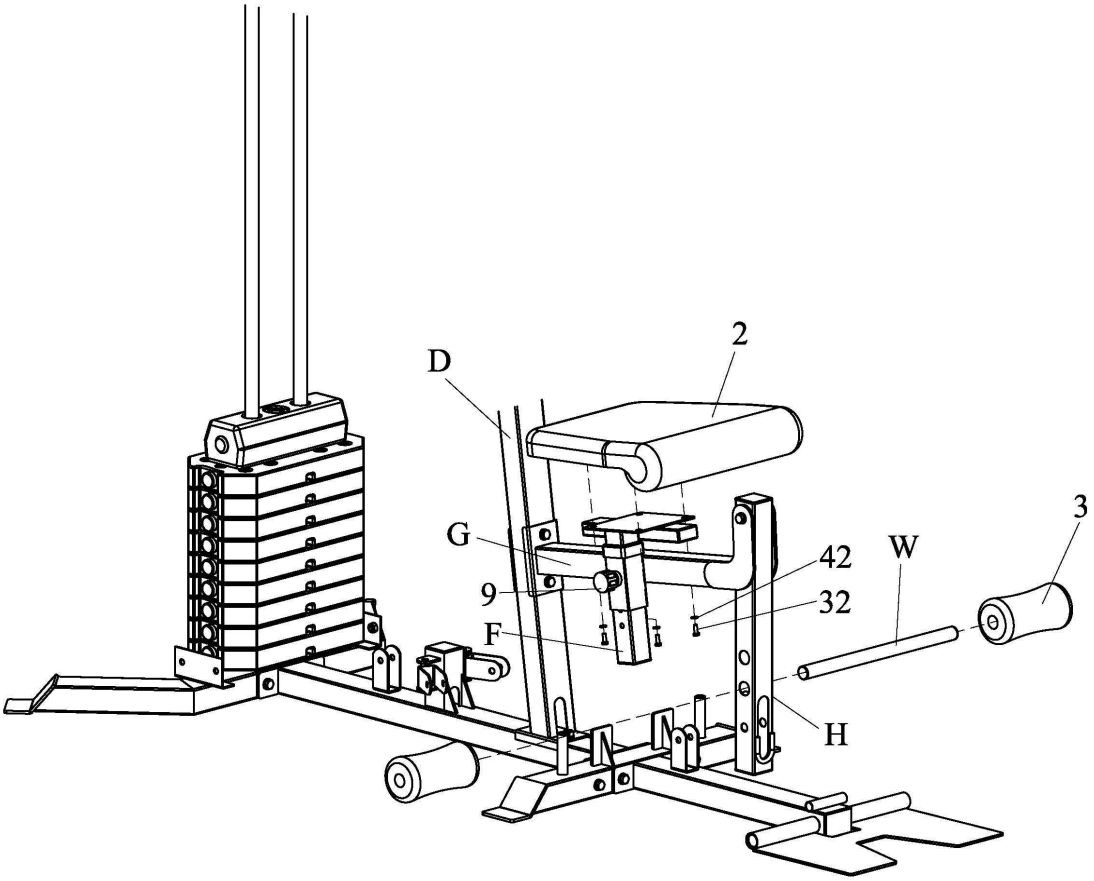
A 	B 	C 	D 
E 	F 	G 	H 
I 	J 	K 	L 
M 	N 	O 	P 
Q 	R 	S 	T 
U 	V	W 	X
Y	Z 	AA 	AB 
AC 	AD 	AE 	AF 
AG 	AH 	AI	AJ 
AK 			

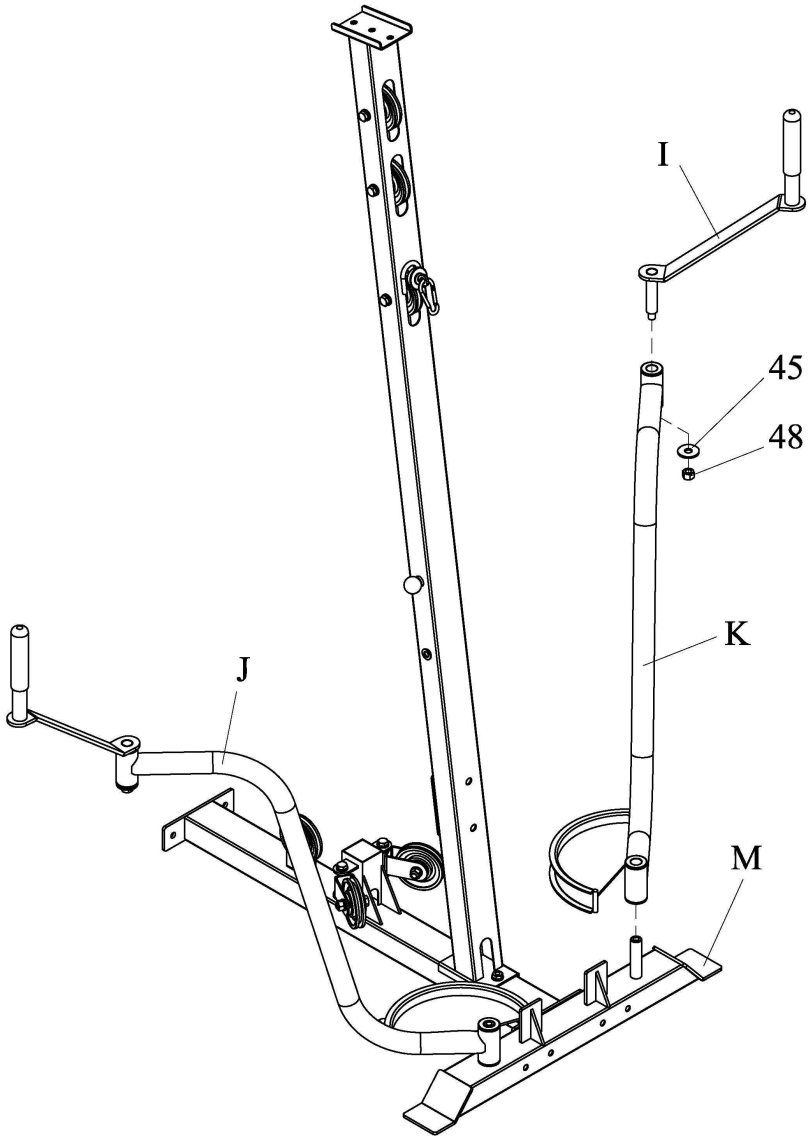
1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10
11	12	13	14 	15 
16	17	18 	19	20
21	22 	23 	24 	25 
26 	27 	28 	29 	30 
31	32	33	34	35
36 	37	38 	39	40 
41 	42	43	44	45
46	47	48	49	

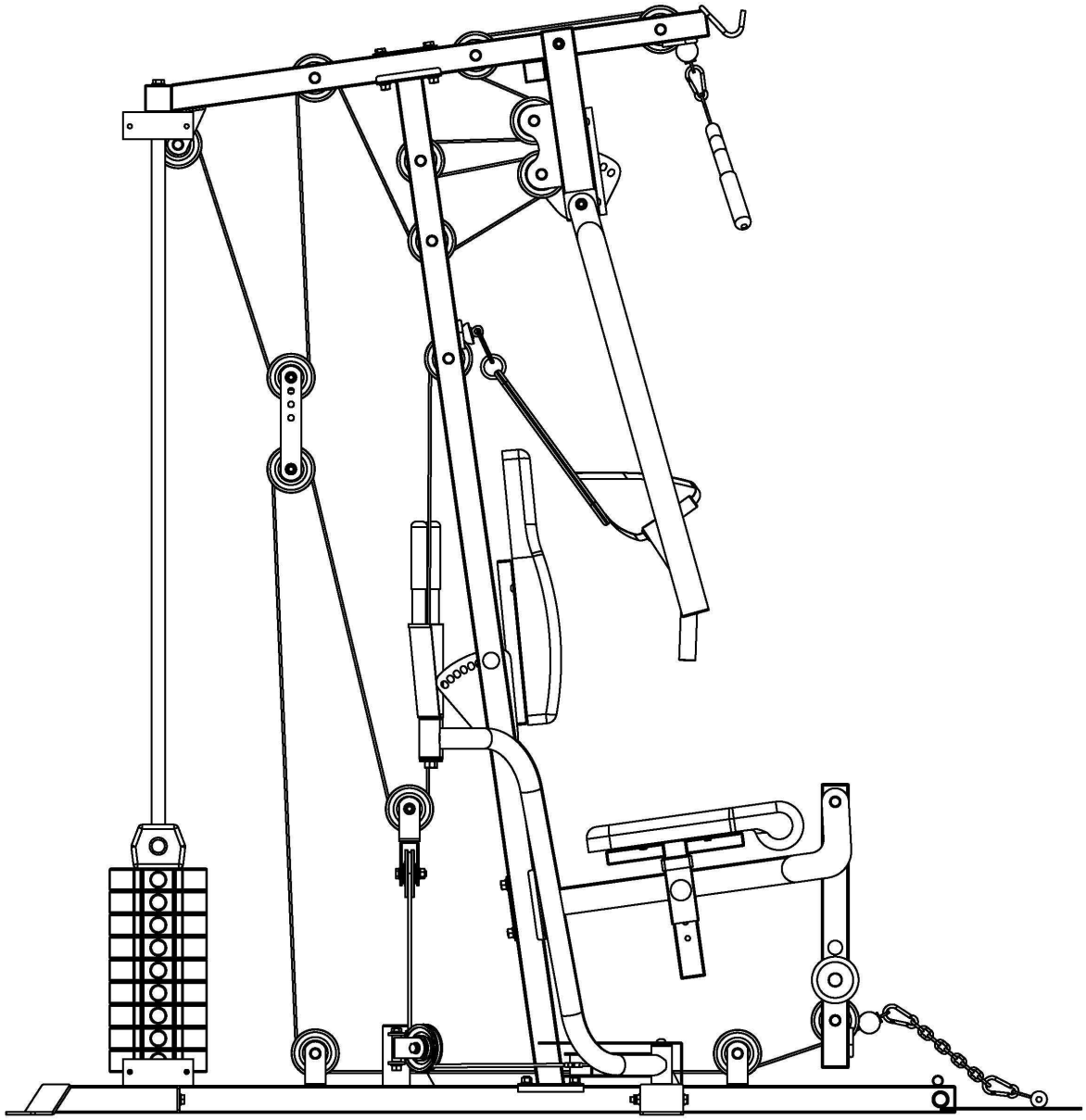

P
AH
49
AB
AG
D
17
Z
47
44
41
47
O
36
N
47
36
L
Q
M
44
41
R

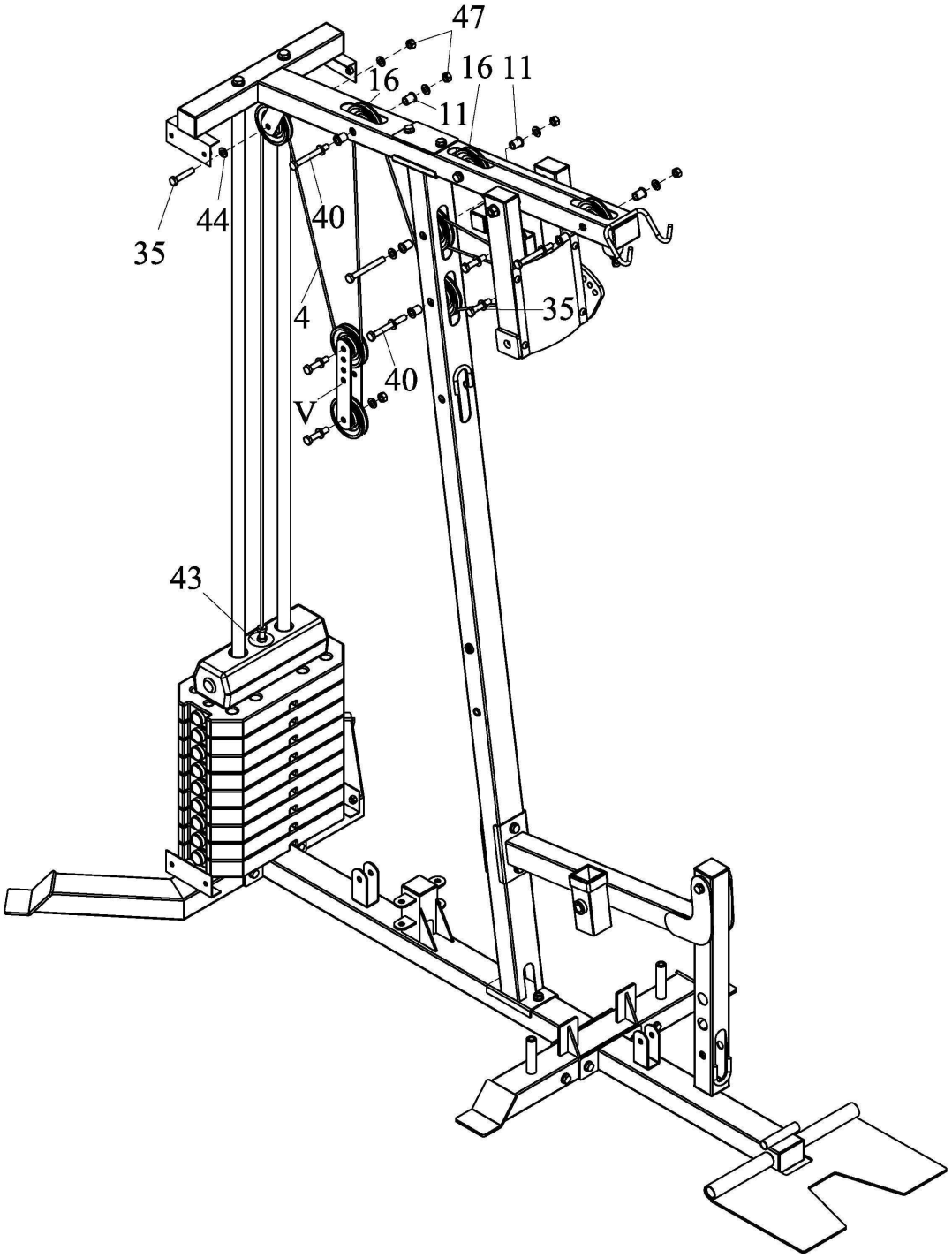

37
44
37
44
Y
A
P
47
D
47
37
Y
39
G
44
47
H
9

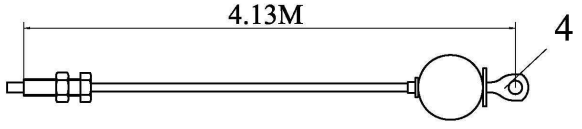

AC
AI
A
48
46
T
33
AE
AJ
AD
46
48
B
D
C
1
E
33
AF
47
G
38
44
47

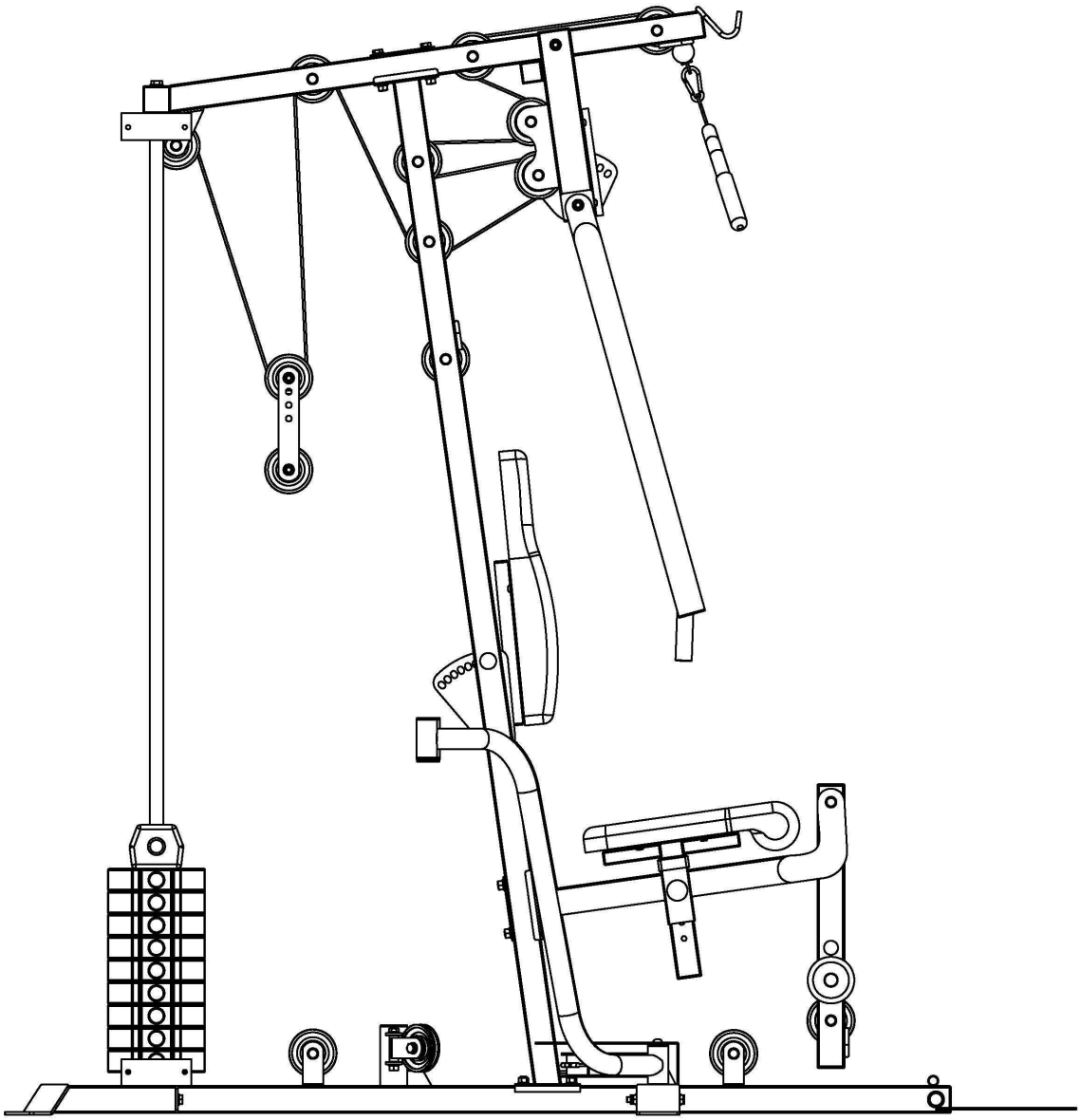

D
2
3
G
42
W
9
32
F
H

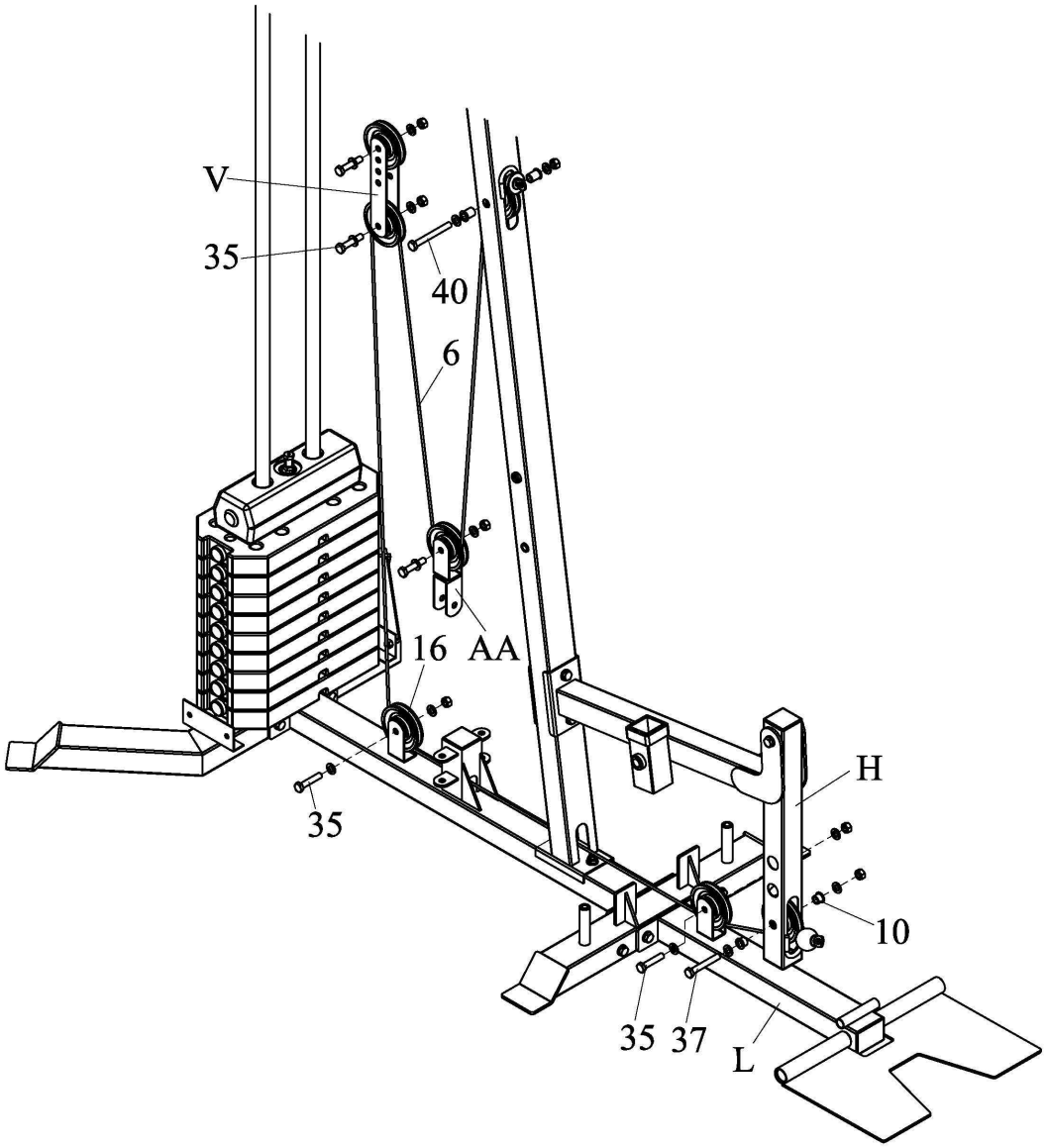

I
45
48
K
J
M

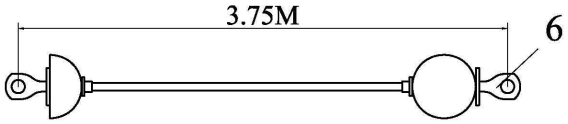


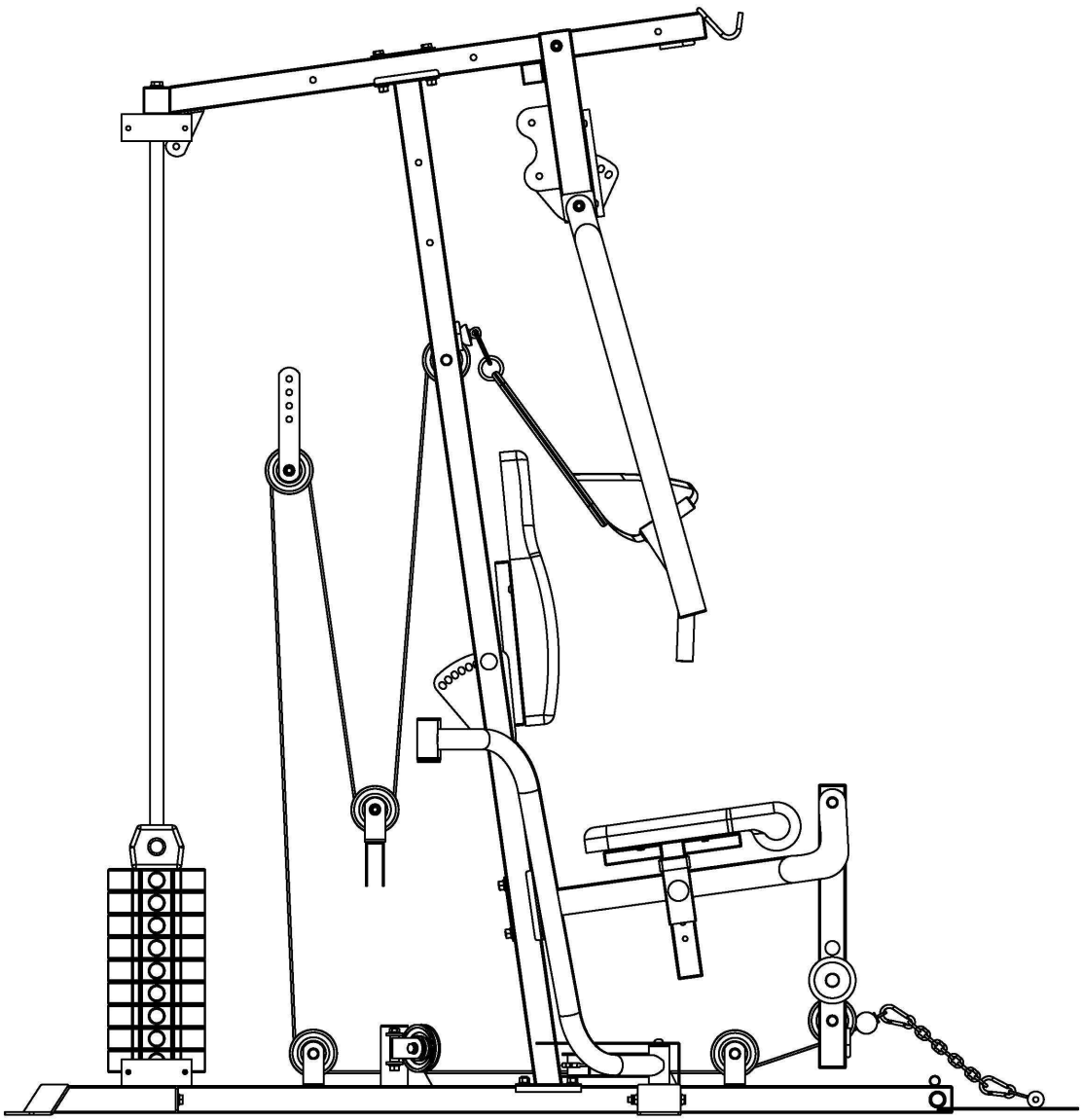

47
16
16
11
11
44
40
35
4
35
40
V
43

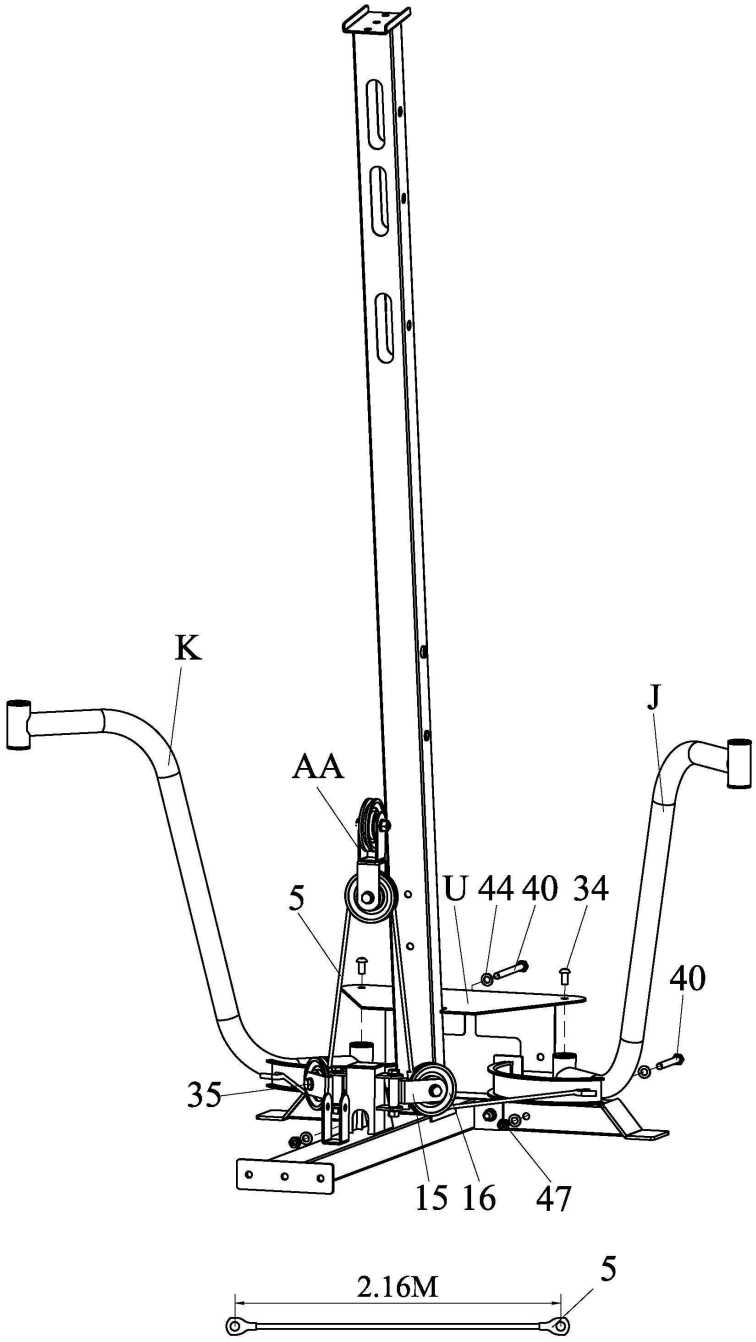

4.13M
4

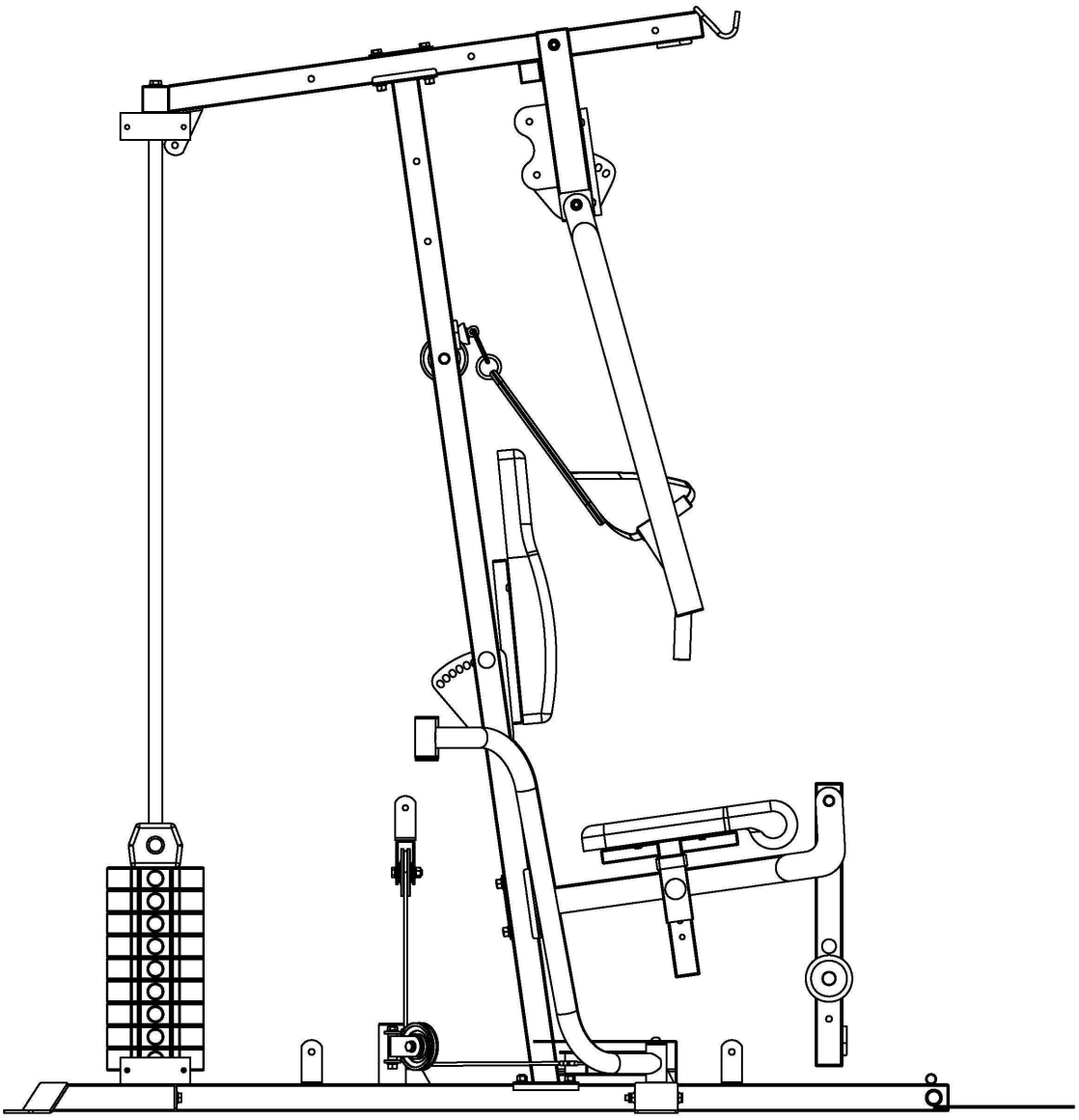


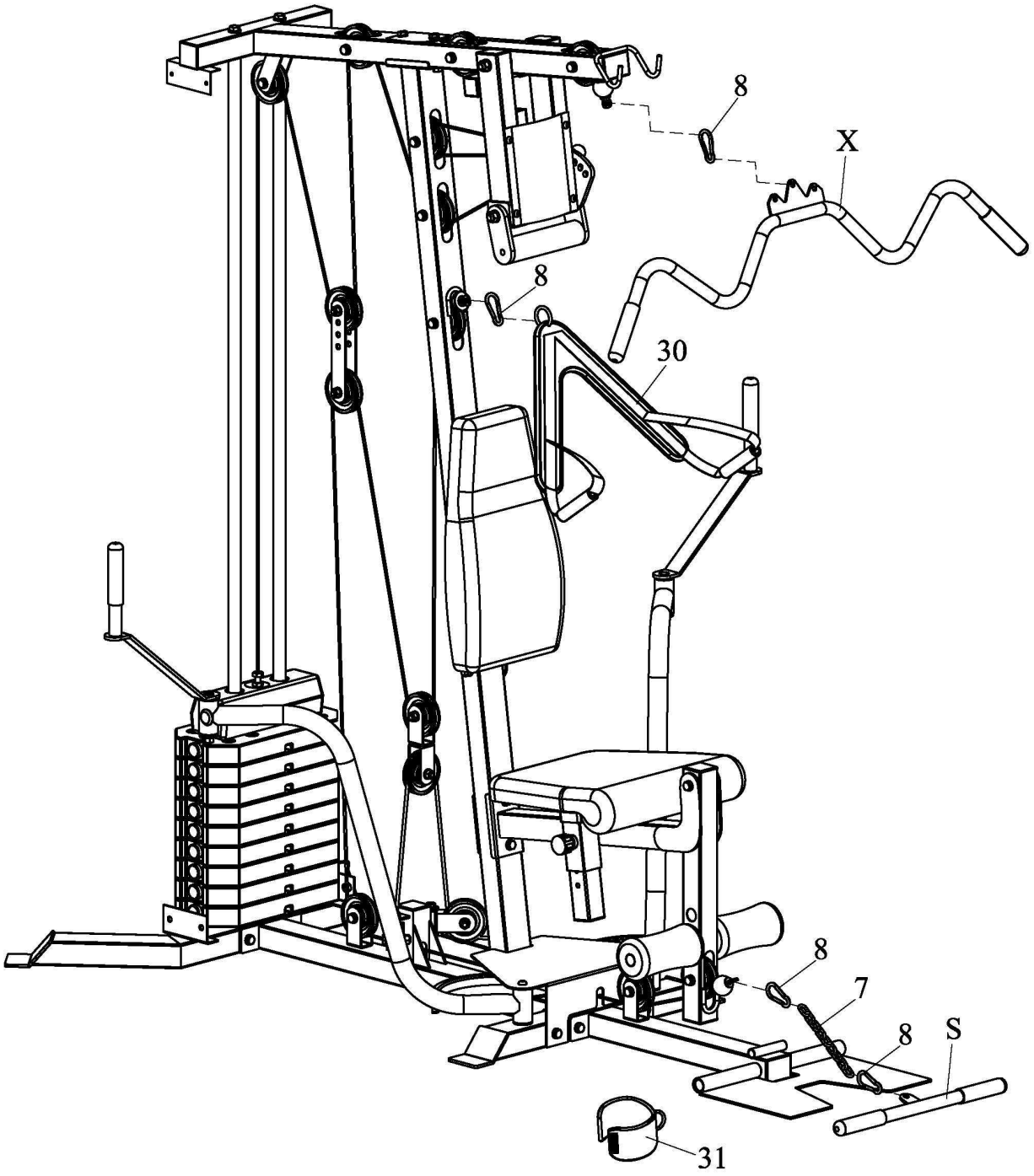

V
35
40
6
16
AA
35
H
10
35
37
L

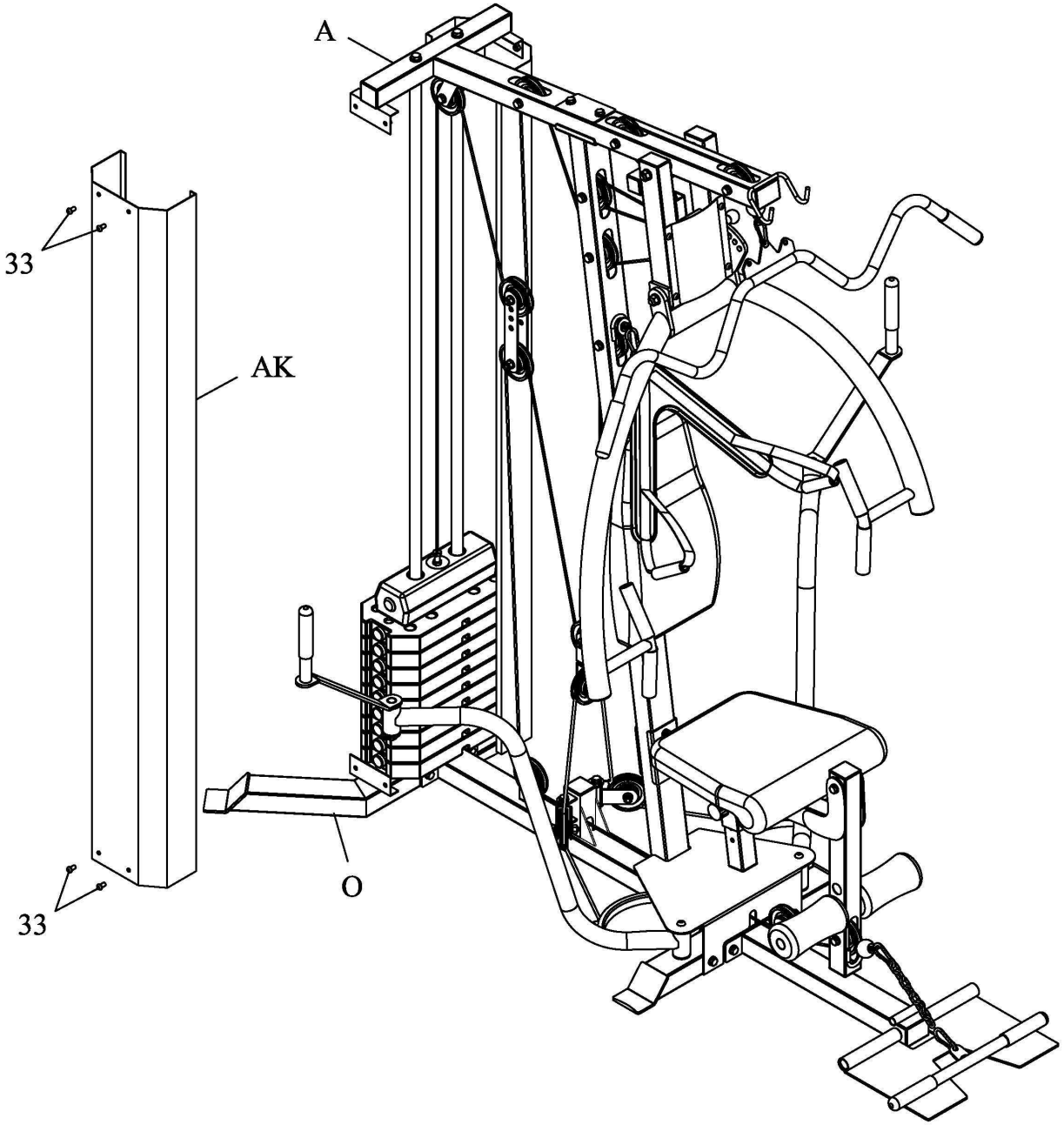

3.75M
6




K
J
AA
5
U
44
40
34
40
35
15
16
47
2.16M
5




8
X
8
30
8
7
8
S
31


A
33
AK
O
33

F

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :
Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.
Contacter du lundi au vendredi de 9H00 à 12H00 **et de** 13H00 à 17H00 **(sauf jour fériés).**

C.A.R.E Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 Fax : 00 33 1 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

CONSEILS RELATIFS AUX EXERCICES.

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, **il est primordial de consulter votre médecin** pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, **ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements**. Soyez patient vos performances augmenterons rapidement.
Une bonne condition physique se définit par la possibilité de soutenir un effort musculaire continu à intensité élevée pendant une période de temps relativement longue. Lors d'une sollicitation des muscles, ceux-ci ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène. Plus on effectue d'exercices d'endurance de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Pour un même rythme, son débit augmente. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des pressions physiques plus importantes, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

ENTRAINEMENT

Chaque séance d'entraînement devra comporter :
- **Une phase d'échauffement. 8-10 mn, plus au delà de 50 ans avec des charges légères.**
Commencez chaque exercice par un échauffement progressif sur un vélo d'appartement pour amener votre corps à bonne température, et terminez-le par un retour au calme. Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez de perdre votre énergie trop vite et d'augmenter les risques de blessures. Elevez doucement votre rythme cardiaque.
- Une phase de travail pour développer l'endurance ou la force. Voir tableau ci-dessous.

Programme débutants

Exercice	1 et 2ème semaines		3ème et 4ème semaines		5ème et 6ème semaines	
N°	**S**	**R**	**S**	**R**	**S**	**R**
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = série **R** = répétitions

Programme pour initiés

Exercice	1 - 4ème semaines		5ème – 8ème semaines	
10	**S**	**R**	**S**	**R**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S = série **R** = répétitions

Pour les débutants, l'intensité de l'effort, et la durée doivent être progressives et adaptées à leur niveau pour un maximum d'efficacité et de sécurité

- Une phase de retour au calme (réduction de l'effort), suivie d'une phase de relaxation. Commencez et finissez chaque exercice par une séance d'étirements. L'étirement avant votre exercice augmente la souplesse des muscles pour éviter claquages et blessures. Après l'effort cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.
- Etirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirez jusqu'à un point de douleur.
- Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

1 Muscles de flexion des jambes (ischios jambiers)

Position de départ : l’exercice est réalisé une jambe à la fois. Placer la jambe sous le rouleau de mousse du bas avec le genou, contre le rouleau du haut.
Mouvement : plier la jambe aussi loin que possible. revenir en contrôlant le mouvement.

2 Musculation : extenseurs des jambes (quadriceps)

Position de départ : assis sur l’appareil bloquer les pieds sous les mousses du bas. Tenir le siège fermement avec les mains.
Mouvement : étendre les jambes lentement, puis revenir doucement.

3 Musculation : cou, épaules

Position de départ : les jambes écartées à la largeur des épaules. Les coudes contre le corps.
Mouvement : remonter les coudes au niveau de la poitrine en inspirant. Revenir lentement en position initiale.

4 Musculation : dorsaux, traction sur les trapèzes

Position de départ : assis sur l'appareil prendre la barre par les poignées.
Mouvement : abaisser la barre jusqu'à ce qu'elle touche la nuque. Laissez ensuite la charge ramener les bras en position tendue tout en contrôlant le mouvement de retour.

5 Musculation : pectoraux, Butterfly

Position de départ : assis droit sur le banc, appuyé contre le dossier. Coudes contre les manchons mousses.
Mouvement : ramener les 2 manchons l'un contre l'autre puis revenir lentement en position initiale.

6 Musculation : pectoraux (grand pectoral), Développé assis

Position de départ : assis droit sur le siège, le dos calé.
Mouvement : pousser les leviers le plus loin possible de la poitrine sans décoller le dos. Répéter.

7 Musculation : extenseurs des bras (triceps)

Travail à la barre courte ou à la sangle avec rallonge câble.
Position de départ : Les coudes sont contre le corps, les avant bras perpendiculaires aux bras.
Mouvement : descendre la barre sur les cuisses sans écarter les coudes. Répéter le mouvement.

8 Musculation : fléchisseurs des bras (biceps)

Travail du biceps en position debout
Position de départ : debout, face à l'appareil, saisir la barre par le dessous. L'écartement des mains est égale à la largeur des épaules. Les bras sont le long des jambes.
Mouvement : ramener les avant-bras sur les biceps, puis revenir à la position de départ.

GB

To order spare parts
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or reference of the product.
The manufacturing number shown on the main chassis and on the packing box.
The number of the missing or faulty part shown on the exploded view of the product described in this manual.
Contact us from Monday to Friday between 9h00 and 12h00 and 13h00 and 17h00 (except for public holidays).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

ADVICE FOR EXERCISES

Before programming your training, it is necessary to take your age and your health condition into account. If you have a sedentary way of life without regular physical activity, it is necessary to consult your doctor to determine the intensity level of your training. Once determined, don't try to reach your maximum at the first trainings. Be patient, your capacities will improve quickly.
A good physical condition is defined by the possibility to hold a continuous muscular effort with high intensity during a relatively long period of time. When muscles are working out, they need oxygen, nutritive substances and to eliminate their wastes. The heart makes its rhythm faster and brings a bigger quantity of oxygen to the body via the cardio-vascular system. The more you exercise regularly, the more the heart grows like a normal muscle.
At the same rhythm, its flow increases. In every day life, that is the same as supporting higher physical pressure and improving intellectual capacities.

TRAINING

Each training session should have:
- A warm up. 8-10 min, more if you are above 50 years old with light weights.
Start each exercise with a progressive warm up on a training bike to bring your body to a good temperature, and finish by calming down. If you start your training too quickly, you could lose your energy too fast and increase injury risks. Increase slowly your heart rate.
- A training phase to develop endurance or strength. See chart.

Beginner Program

Exercise	1st and 2nd weeks		3rd and 4th weeks		5th and 6th weeks	
N°	**S**	**R**	**S**	**R**	**S**	**R**
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repetitions

Intermediate program

Exercise	1st – 4th weeks		5th – 8th weeks	
10	**S**	**R**	**S**	**R**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repetitions

For beginners, the effort intensity and duration must be progressive and adapted to their level for maximum efficiency and security.

- An effort reduction phase, followed by a relaxation phase. Start and finish each exercise by a stretching phase. Stretching before exercising increases muscle suppleness and avoids injuries. After an effort, it relaxes muscles and helps them to avoid aches.
- Stretch slowly and softly, it should not hurt.
- Hold each stretching movement for 30 to 60 seconds breathing out.

1 Leg bending muscles

Starting position: exercise one leg at a time. Place your leg under the lower foam bar with the knee, against the upper bar.
Movement: fold your leg as far as possible. Come back to the starting position, controlling the movement.

2 muscle training: legs expanders (quadriceps)

Starting position: Sit on the machine with your feet blocked under the lower foam bar. Hold the seat firmly with your hands.
Movement: Stretch your legs slowly and come back slowly.

3 muscle training: neck, shoulders

Starting position: legs open at shoulders width. Elbows placed against the body.
Movement: Lift your elbows at chest level breathing in. Come back slowly in starting position.

4 muscle training: back muscles, traction on trapezes

Starting position: Sit on the machine; take the handlebar into your hands.
Movement: lower the bar until it reaches your neck. Let the weight bring your arms in flexed position, controlling the movement.

5 muscle training: pectorals, Butterfly

Starting position: sit straight on the bench, back resting on the back rest. Elbows against the foam bars.
Movement: bring the 2 bars towards each other and come back slowly in starting position.

6 muscle training: pectorals (big pectoral), pec deck

Starting position: sit straight on the bench, back resting on the back rest.
Movement: push the bars as far as possible from your chest without moving your back. Repeat.

7 muscle training: arms extenders (triceps)

Work out at a short bar or with a strap and an extension cable.
Starting position: elbows against the body, front arms perpendicular to arms.
Movement: pull the bar down at thigh level without moving elbows away. Repeat the movement.

8 muscle training: arms benders (biceps)

Biceps workout standing up.
Starting position: stand up facing the machine, grab the bar from under. The space between your hands is the same as between your shoulders. Put your arms next to your body.
Movement: bring forearms up to the biceps and come back to starting position.

D

Bestellen von Ersatzteilen

Damit unser Service Sie effizient bedienen kann, vergewissern Sie sich, dass Sie folgendes zur Hand haben, bevor Sie unseren Kundendienst anrufen:

Name oder Artikel-Nr. des Produkts.
Fabrikationsnummer (zu sehen auf dem Hauptrahmen und der Verpackungskiste).
Nummer des fehlenden oder defekten Teils (zu sehen auf der in diesem Handbuch beschriebenen Darstellung mit den Einzelteilen des Produkts).
Wenden Sie sich gerne an uns montages bis freitags von 9.00-12.00 und 13.00-17.00 Uhr (außer an öffentlichen Feiertagen).

C.A.R.E. Kundendienst
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
F-93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
E-Mail: sav@carefitness.com

EMPFEHLUNGEN FÜR DIE ÜBUNGEN.

Vor Beginn Ihres Trainings, sind Ihr Alter, sowie Ihr körperlicher Zustand in Betracht zu ziehen. Falls Sie eher eine sitzende Tätigkeit, ohne regelmäßige Sportpraxis ausüben, **ist es unumgänglich, Ihren Arzt zu befragen,** um die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Nachdem sie festgesetzt wurde, **versuchen Sie nicht, bereits bei den ersten Übungen Ihre maximale Anstrengung zu erzielen.** Mit etwas Geduld werden Ihre Leistungen rasch ansteigen.
Ein guter körperlicher Zustand wird durch die Möglichkeit bestimmt, auf einen relativ langen Zeitraum einer andauernden und hoch intensiven körperlichen Anforderung standzuhalten. Bei einer Muskelbeanspruchung, müssen die Muskeln mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, sowie entschlackt werden. Der Herzrhythmus wird schneller und das Herz führt über das Herzkreislaufsystem eine größere Menge Sauerstoff zum Organismus. Bei regelmäßigen und wiederholten Ausdauerübungen entwickelt sich das Herz wie ein normaler Muskel.
Bei demselben Rhythmus nimmt das Herzminutenvolumen zu. Im Alltag wirkt sich dieses durch eine bessere Fähigkeit aus, die körperlichen Belastungen zu ertragen und die geistigen Leistungsfähigkeiten zu entwickeln.

TRAINING

Jedes Training muss folgendes umfassen:
- **Eine Aufwärmphase. 8-10 Min, und mehr über dem 50. Lebensjahr, und zwar mit leichten Gewichten.**
Es ist jede Übung durch ein progressives Aufwärmen auf Hausfahrrad zu beginnen, um den Körper auf die richtige Temperatur zu bringen und durch eine Ruhephase zu beenden. Wenn Sie Ihr Training zu streng beginnen, kann es vorkommen, dass Ihre Energie zu schnell abnimmt und das Verletzungsrisiko wird größer. Ihr Herzrhythmus muss langsam zunehmen.
- Eine Arbeitsphase, zur Entwicklung von Ausdauer oder Kraft Siehe folgende Tabelle.

Programm für Anfänger

Übung	1. und 2. Woche		3. und 4. Woche		5. und 6. Woche	
Nr.	**S**	**W**	**W**		**S**	**W**
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S =Serie **R** = Wiederholungen

Programm für bereits trainierte

Übung	1. - 4. Woche		5. –8. Woche	
10	**S**	**W**	**S**	**W**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S =Serie **R** = Wiederholungen

Für die Anfänger sind Anstrengungskraft und -dauer progressiv an ihre Fähigkeiten anzupassen, um eine maximale Effizienz und Sicherheit zu gewährleisten

- Eine Beruhigungsphase (Abnahme der Anstrengungen), gefolgt von einer Entspannungsphase. Es ist jede Übung durch Stretching zu beginnen und zu beenden. Das Stretching vor Beginn der Übung fördert die Muskelflexibilität, um Muskelfaserrisse und Verletzungen zu vermeiden. Nach dem Training, werden die Muskeln entspannt und Muskelkater vermieden.
- Das Stretching muss langsam und geschmeidig sein, und nie bis zum Schmerz erfolgen.
- Jede Stretchingübung während 30 bis 60 Sekunden halten, und dabei ausatmen.

1 Flexoren (ischiokrurale Muskelgruppe)

Ausgangsposition: die Übung wird, ein Bein nach dem anderen durchgeführt. Bein unter die untere Schaumstoffrolle stellen, dabei das Knie an die obere Rolle anlegen.
Bewegung: Bein soweit wie möglich nach hinten biegen, kontrolliert in Ausgangsstellung zurückkommen.

2 Muskeltraining Quadrizepsmuskeln

Ausgangsposition: auf dem Gerät sitzend, die Füße unter die untere Schaumstoffrollen blockieren. Sitz fest mit den Händen fassen.
Bewegung: Beine langsam nach vorne ausziehen, langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

3 Muskeltraining Hals, Schultern

Ausgangsposition: Beine auf Schulterbreite gespreizt, Ellenbögen am Rumpf anlegend.
Bewegung: Ellenbögen bis auf Brusthöhe nach oben ziehen, dabei einatmen. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

4 Muskeltraining Rückenmuskeln, Ausziehen der Trapeziusgruppe

Ausgangsposition: auf dem Gerät sitzend, Stange an den Griffen fassen.
Bewegung: Stange bis zum Nacken nach unten ziehen. Dann die Arme durch das Gewicht wieder langsam in gestreckte Position gehen lassen, die Rückkehrbewegung dabei kontrollieren.

5 Muskeltraining Brustmuskeln, Butterfly

Ausgangsposition: gerade auf der Bank, in Anlage gegen die Rückenlehen sitzend. Ellenbögen auf den Schaumstoffmuffen anliegend.
Bewegung: die 2 Muffen gegeneinander bewegen und langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

6 Muskeltraining Brustmuskeln (große Muskelgruppe), Spreizung in sitzender Stellung

Ausgangsposition: gerade auf dem Sitz, Rücken blockiert
Bewegung: Die Hebel so weit wie möglich von der Brust entfernen, ohne dass der Rücken außer Anlage kommt. Wiederholen.

7 Muskeltraining : (Trizeps)

Mit kurzer Stange oder mit Gurt und Kabelverlängerung
Ausgangsposition: Ellenbögen am Rumpf anliegen, Unterarm senkrecht zu den Armen.
Bewegung: Stange auf die Schenkel absenken, ohne die Ellenbögen zu spreizen. Übung wiederholen

8 Muskeltraining : Bizeps

Bizepstraining im Stehen
Ausgangsposition: vor dem Gerät stehend, Stange unten fassen. Die Armabstände wie Schulternbreite. Arme entlang des Körpers.

Bewegung: Unterarme in Richtung Bizeps ziehen und in die Ausgangsposition zurück.

E

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:
El nombre o la referencia del producto.
El número de fabricación indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
El número de la pieza que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.
Nuestro horario de atención al público es de lunes a VIERNES de 9:00 a 12:00 y de 13:00 a 17:00 horas (excepto festivos).

C.A.R.E Servicio Posventa
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes 93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Correo electrónico:
sav@carefitness.com

CONSEJOS PARA REALIZAR LOS EJERCICIOS

A la hora de programar su rutina de entrenamiento, es indispensable tener en cuenta su edad y su condición física. Si usted tiene un ritmo de vida sedentario, sin actividad física regular, **es de vital importancia consultar a su médico** para determinar el nivel de intensidad adecuado para usted. Una vez determinado su nivel, no espere llegar al objetivo máximo desde las primeras sesiones de entrenamiento. La paciencia y la constancia le ayudarán a aumentar su resistencia y fuerza.
Tener una buena condición física significa ser capaz de mantener un esfuerzo muscular continuado de alta intensidad durante un periodo de tiempo relativamente largo. Al trabajar un grupo de músculos, se incremente su demanda de oxígeno, de nutrientes y la necesidad de eliminar sus desechos. El corazón acelera su ritmo y envía al organismo, a través del sistema cardiovascular, mayor cantidad de oxígeno. Realizar ejercicios de resistencia de manera regular y progresiva desarrolla el corazón, igual que se desarrolla cualquier otro músculo trabajado asiduamente. Con la misma frecuencia cardiaca, se incrementará el riego sanguíneo. Esto se traduce como una mayor capacidad para soportar las presiones físicas a las que podemos vernos sometidos en el día a día y, más importante, como un aumento de las facultades intelectuales.

ENTRENAMIENTO

Cada sesión de entrenamiento debe incluir:
-**Une fase de calentamiento de 8 a 10 min, imprescindible para usuarios de más de 50 años, con cargas ligeras.** Comience cada sesión con un calentamiento progresivo, utilizando una bicicleta estática, llevando al cuerpo a alcanzar una temperatura adecuada y volviendo luego al estado de reposo. Si empieza a un ejercicio de manera repentina, perderá su energía en poco tiempo y aumentará el riesgo de lesiones. Tenga presente que debe elevar su ritmo cardiaco poco a poco.
-Una fase de trabajo muscular para desarrollar la resistencia o la fuerza. Ver la tabla inferior.

Programa para principiantes

Ejercicio	Semanas 1ª y 2ª	Semanas 3ª y 4ª	Semanas 5ª y 6ª

N°	S	R	S	R	S	R
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repeticiones

Programa para usuarios iniciados

Ejercicio	Semanas 1ª – 4ª		Semanas 5ª – 8ª	
10	**S**	**R**	**S**	**R**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repeticiones

Para los principiantes, la intensidad del esfuerzo y la duración del ejercicio debe aumentar de forma progresiva, adaptándose a su nivel para resultar efectivos y seguros al mismo tiempo.

-Una fase de recuperación para volver al estado de reposo (reduciendo el esfuerzo), seguida de una fase de relajación. Estire los músculos que va a trabajar antes y después del ejercicio. Estirar antes de iniciar el entrenamiento aumenta la flexibilidad de los músculos, ayudando a prevenir fracturas y esguinces. Después del esfuerzo, volver a estirar le ayudará relajar los músculos y a evitar las molestas agujetas.

- Estírese poco a poco y suavemente. El estiramiento no debe llegar a ser doloroso.
- Mantenga cada posición de estiramiento de 30 a 60 segundo, espirando a la vez.

1 Músculos de flexión de las piernas (isquiopubiano)

Posición inicial: el ejercicio trabaja una sola pierna cada vez. Una pierna bajo el rodillo de espuma inferior, con la rodilla apoyada en el superior.
Movimiento del ejercicio: flexione la pierna tanto como le sea posible. Vuelva a la posición inicial lentamente, controlando la carga.

2 Musculación: extensores de las piernas (cuadriceps)

Posición inicial: sentada en el asiento de la máquina, con el empeine de los pies bajo los rodillos de espuma inferiores, sujetando fuertemente el asiento con ambas manos.
Movimiento del ejercicio: Estire las piernas. Vuelva a la posición inicial lentamente, controlando la carga.

3 Musculación: cuello y hombros

Posición inicial: los pies en línea con los hombros y los codos pegados al cuerpo.
Movimiento del ejercicio: mientras inspira, eleve los codos hasta la altura del pecho. Vuelva a la posición inicial lentamente, controlando la carga.

4 Musculación: dorsales, tracción de los trapecios

Posición inicial: sentada sobre la máquina, sujetando la barra por las empuñaduras.
Movimiento del ejercicio: flexionando los brazos, baje la barra hasta que ésta toque su nuca. Estire lentamente los brazos para volver a la posición inicial, controlando la carga.

5 Musculación: pectorales, mariposa

Posición inicial: sentada y erguida en el asiento, con la espalda apoyada en el respaldo y los codos contra los mangos de espuma.
Movimiento del ejercicio: intente unir los dos mangos de espuma frente a usted. Vuelva a la posición inicial lentamente, controlando la carga.

6 Musculación: pectorales (pectoral mayor), press sentado

Posición inicial: sentada y erguida en el asiento, con la espalda apoyada en el respaldo.
Movimiento del ejercicio: lleve los brazos de la máquina tan lejos del pecho como pueda, sin separar la espalda del respaldo. Repita el movimiento.

7 Musculación: extensores de los brazos (tríceps)

Ejercicio con la barra corta o con la correa con recogecables.
Posición inicial: los codos pegados al cuerpo y los antebrazos perpendiculares a los brazos.
Movimiento del ejercicio: baje la barra hacia los muslos sin separar los codos del cuerpo. Repita el movimiento.

8 Musculación: flexores de los brazos (bíceps)

Ejercicio para trabajar el bíceps en posición de pie.
Posición inicial: de pie y de cara a la máquina, sujete la barra desde abajo. Las manos en la línea de los hombros y los brazos estirados en línea con las piernas.
Movimiento del ejercicio: lleve los antebrazos hasta los bíceps. Vuelva a la posición inicial lentamente, controlando la carga.

I

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro servizio post vendita, procurarsi i seguenti dati per agevolare le operazioni:
Nome o riferimento del prodotto.
Numero di produzione indicato sul telaio principale e sulla confezione d'imballaggio.
Contattare il servizio di post vendita dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 13.00 alle 17.00 (festivi esclusi).

C.A.R.E. Servizio post vendita
18/22 rue Bernard - Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03

E-mail: sav@carefitness.com

CONSIGLI PER GLI ESERCIZI

Prima di iniziare l'allenamento, è necessario considerare l'età e la condizione di salute dell'utente. Se si conduce una vita sedentaria, senza praticare regolare attività fisica, **è necessario consultare il proprio medico** per determinare il livello di intensità dell'allenamento. Una volta determinato, **non cercare di raggiungere il massimo livello ai primi allenamenti**. Con pazienza, i miglioramenti aumenteranno rapidamente.
Una buona condizione fisica è determinata dalla possibilità di mantenere uno sforzo muscolare e continuativo di grande intensità per una durata relativamente lunga. Quando i muscoli sono in allenamento, hanno bisogno di ossigeno, sostanze nutritive e devono poter eliminare il sudore. Il cuore aumenta la frequenza dei battiti per poter apportare una maggiore quantità di ossigeno al corpo tramite il sistema cardio-vascolare. Aumentando l'allenamento, il cuore si svilupperà come un qualsiasi muscolo.
Allo stesso ritmo, aumentano i vantaggi. Nella vita di tutti giorni vuol dire poter supportare maggiore sforzi fisici migliorare le capacità intellettuali.

ALLENAMENTO

Per ogni seduta di allenamento occorre:
-**Una fase di riscaldamento di 8-10 minuti, di più sopra i 50 anni, con dei pesi leggeri.**
Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo su una cyclette per portare il corpo ad una buona temperatura, e terminare riducendo lentamente il ritmo. Se si inizia l'allenamento con un ritmo troppo alto, si rischia di perdere energia troppo in fretta e aumenta il pericolo di lesioni. Aumentare lentamente il proprio ritmo cardiaco.
-Un piano di lavoro per sviluppare la resistenza e la forza. Vedere la tabella seguente:

PROGRAMMA PRINCIPIANTI

Esercizio	1°e 2°settimana		3°e 4°settimana		5°e 6°settimana	
N°	**S**	**R**	**S**	**R**	**S**	**R**
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = serie **R** = ripetizioni

Programma intermedio

Esercizio	1°-4° settimana		5°-8° settimana	
10	**S**	**R**	**S**	**R**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S = serie **R** = ripetizioni

Per I principianti, l'intensità dello sforzo e la durata devono essere progressivamente adattate al proprio livello per un massimo di efficienza e sicurezza.

-Una fase di riduzione dello sforzo, seguita da una fase di rilassamento. Iniziare e finire ogni esercizio con una fase di stretching (stiramento) . Lo stretching prima dell' esercizio aumenta l'elasticità dei muscoli e previene lesioni. Dopo uno sforzo, rilassa i muscoli ed evita dolori.
-Fare dello stretching lento e dolce, non stirare mai i muscoli fino al punto di sentire dolore.
-Mantenere ogni stiramento per 30–60 secondi, espirando.

1. Muscoli della flessione delle gambe (Ischio-crurali)

Posizione di partenza: l'esercizio viene eseguito con una gamba per volta: una gamba sotto il rulli in gommapiuma della barra inferiore, il ginocchio contro la barra superiore.
Movimento: piegare la gamba al massimo, tornare in posizione controllando il movimento.

2. Muscolazione : estensione delle gambe (quadricipiti)

Posizione di partenza: seduti sulla macchina con i piedi bloccati sotto i rulli in gommapiuma della barra. Tenere saldamente il sedile con le mani.
Movimento: estendere le gambe e tornare lentamente in posizione di partenza .

3. Muscolazione: collo, spalle

Posizione di partenza: piedi in linea con le spalle . Gomiti aderenti al corpo.
Movimento: Alzare i gomiti all'altezza del petto inspirando. Tornare lentamente in posizione di partenza.

4. Muscolazione: dorsali, trazione sul trapezio

Posizione di partenza: seduti sulla macchina, impugnare l'apposita barra.
Movimento: abbassare la barra finché tocca la nuca. Lasciare che il carico riporti lentamente le braccia in posizione di partenza, controllando il movimento.

5. Muscolazione: pettorali, butterfly

Posizione di partenza: seduti sulla panca, la schiena dritta, le spalle appoggiate contro la schienale. Gomiti contro i manicotti imbottiti.
Movimento: addurre i gomiti davanti a se, quindi tornare lentamente in posizione di partenza.

6. Muscolazione: gran pettorale, (croci)

Posizione di partenza: seduti sulla panca, la schiena dritta e appoggiata.
Movimento: allontanare i manubri più lontano possibile dal petto senza muovere la schiena.

7 Muscolazione: estensione delle braccia (tricipiti)

Allenamento con la barra corta o con la cinghia con il cavo estensibile.
Posizione di partenza: i gomiti aderenti al corpo, gli avambracci perpendicolari alle braccia.
Movimento: abbassare la barra sulle cosce senza spostare i gomiti. Ripetere il movimento.

8. Muscolazione: flessione delle braccia (curl bicipiti)

Allenamento dei bicipiti in posizione eretta.
posizione di partenza: in piedi davanti alla macchina, impugnare la barra da sotto. Le mani in linea con le spalle e le braccia in linea con i piedi
Movimento: alzare gli avambracci verso i bicipiti. Tornare in posizione di partenza.

NL

Reserveonderdelen bestellen

Controleer of u de volgende gegevens bij de hand heeft voor u contact opneemt met de Aftersales Service:

Naam en referentienummer van het produkt.
Het fabricatienummer **dat vermeld staat op het frame en op de verpakking.**
Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel, **te vinden in de handleiding bij de beschrijving van het produkt.**
U kunt contact met ons opnemen van maandag tot vrijdag van 9h00 tot 12h00 en van 13h00 tot 17h00 (behalve op feestdagen).

C.A.R.E. After Sales Service
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tel.: 0820 821 167 Fax: 00 33 1 48 43 51 03
Email: sav@carefitness.com

RICHTLIJNEN VOOR UW TRAINING

Voor u begint met de programmering van uw training, dient u rekening te houden met uw conditie en uw leeftijd. Als u altijd een zittend leven hebt geleid en weinig aan sport hebt gedaan, **raden wij u aan uw dokter te raadplegen** om de intensiteit van uw training te bepalen.
Probeer niet, nadat uw trainingsniveau is vastgesteld, **meteen bij de eerste training het hoogste niveau te bereiken**. Met geduld bereikt u goede resultaten.

Een goede conditie wordt bepaald door de capaciteit om een intensieve krachtsinspanning voor langere tijd vol te kunnen houden. Tijdens de training hebben uw spieren zuurstof en voedingsmiddelen nodig en moeten afvalstoffen kunnen elimineren. Het hart moet harder werken en brengt via het cardiovasculaire systeem meer zuurstof in het lichaam. Bij regelmatig oefenen, ontwikkelt de hartspier zich als elke andere spier, waardoor de zuurstofvoorziening verbetert. Ook uw uithoudingsvermogen en uw intellectuele capaciteit zullen zich ontwikkelen.

TRAINING

Compositie van uw trainings schema:
-Een warming-up van 8-10 minuten, of meer indien u ouder bent dan 50, met lichte gewichten.
Begin elke oefening met een geleidelijk oplopende warming up op een home trainer om uw lichaam op temperatuur te brengen en eindig met een cooling down periode. Als u te zwaar begint te trainen, verliest u te snel uw energie en riskeert u blessures.
Een schema om kracht en uithoudingsvermogen te ontwikkelen:

Programma voor Beginners

oefening	Week 1 en week 2		Week 3 en week 4		Week 5 en week 6	
N°	**S**	**R**	**S**	**R**	**S**	**R**
10	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
9	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
8	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
11	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
7	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
14	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
2	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
6	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20
5	1-2	12-15	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repetitions (herhalingen)

Intermediair programma

Oefening	Week 1-4		Week 5-8	
10	**S**	**R**	**S**	**R**
9	2	15-20	3	15-20
8	2	15-20	3	15-20
11	2	15-20	3	15-20
7	2	15-20	3	15-20
14	2	15-20	3	15-20
2	2	15-20	3	15-20
6	2	15-20	3	15-20
5	2	15-20	3	15-20
	2	15-20	3	15-20

S = series **R** = repetitions (herhalingen)

Om veilig en doelmatig te oefenen dienen voor beginners de krachtinspanning en duur van de training geleidelijk opgebouwd te worden en te worden aangepast aan hun niveau.

- **Een cooling down periode, gevolgd door een periode van relax.** Begin en eindig de training met stretching oefeningen. Stretching voor de training verhoogt de soepelheid van de spieren en voorkomt blessures. Na een krachtsinspanning, ontspant het de spieren en voorkomt spierpijn.
- Stretch langzaam en soepel, het mag niet pijnlijk zijn.
- Houd elke beweging 30-60 seconden vast terwijl u uitademt.

1 Beenspieren

Uitgangspositie: oefen met een been gelijk. Plaats uw been onder de voetenrol met de knie tegen de bovenste stang.
Uitvoering: vouw uw been zo ver als mogelijk. Kom terug in de uitgangspositie met gecontroleerde bewegingen.

2 spieroefening: dijbeen extension (quadriceps)

Uitgangspositie: ga op het toestel zitten met de voeten geblokkeerd onder de voetrol. Houd met beide handen de zitting vast.
Uitvoering: strek de benen langzaam en keer ook weer langzaam terug in de uitgangspositie.

3 spieroefening: nek en schouders.

Uitgangspositie: de benen gespreid op schouderhoogte. Ellebogen tegen het lichaam.
Uitvoering: til de ellebogen tot op borsthoogte terwijl u inademt. Keer langszaam terug in de uitgangspositie.

4 spieroefening: rugspieren, tractie op de trapezius.

Uitgangspositie: ga op het toestel zitten met de handen aan de stang.
Uitvoering: trek de stang naar beneden tot hij op uw nek rust. Door het gewicht buigen de armen. Voer de oefening uit met gecontroleerde bewegingen.

5 spieroefening: borstspieren, Butterfly

Uitgangspositie: ga recht op de bank zitten, de rug tegen de rugleuning. Ellebogen tegen de schuimrubber armsteunen.
Uitvoering: breng de 2 stangen naar elkaar toe en keer langszaam terug naar de uitgangspositie.

6 spieroefening: grote borstspieren, pec dec

Uitgangspositie: ga recht op de bank zitten, de rug tegen de rugleuning.
Uitvoering: druk de stangen zo ver mogelijk van de borst af zonder de rug te verplaatsen. Herhaal.

7 spieroefening: triceps, met gestrekte armen

Oefen met de korte stang of met koord of extension kabel.
Uitgangspositie: houd de ellebogen tegen het lichaam aan, voorarmen in rechte lijn met de armen.
Uitvoering: trek de stang tot dijhoogte naar beneden. De ellebogen blijven dicht bij het lichaam.

8 spieroefening: armbuigingen (biceps)

Uitgangspositie: Ga voor het toestel staan, pak de kabel onderhands vast. De afstand tussen de handen is gelijk aan die van de schouders. Strek de armen dicht bij het lichaam.
Uitvoering: breng de voorarmen naar de biceps en keer terug naar de uitgangspositie.